Как поднять настроение с помощью смс сообщения

Соавтор(ы): Supatra Tovar, PsyD, RD
Источники

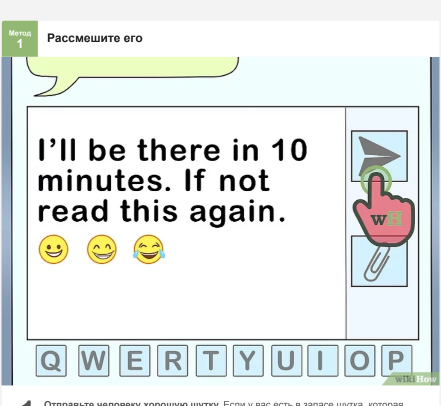
Загрузить PDF

В этой статье: Рассмешите его | Продемонстрируйте свою заботу | Действуйте | Дополнительные статьи | Источники

Не так легко обрадовать человека, который вам дорог, пока вы не увидитесь с ним лично. Однако смс-сообщения могут быть отличным выходом. Попробуйте отправить человеку хорошую шутку или смешной мем, чтобы подарить ему улыбку. Если вы хотите отправить что-то более личное, скачайте фоторедактор и как-нибудь смешно обыграйте свою фотографию. Если человек действительно очень расстроен, скорее всего, лучше пропустить вариант с шутками и мемами, а просто попросить человека поделиться с вами своей проблемой. Позвольте человеку выговориться. Чтобы отвлечь его от проблемы и поднять ему настроение, предложите куда-нибудь вместе сходить или заняться чем-то веселым или смешным.

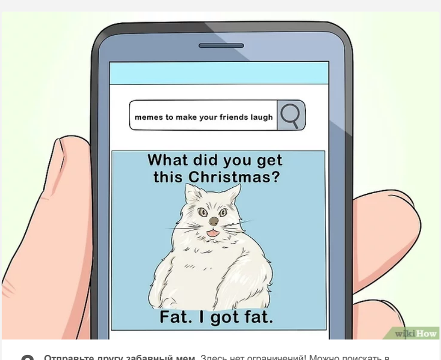
РЕКЛАМА

Метод 1 Рассмешите его

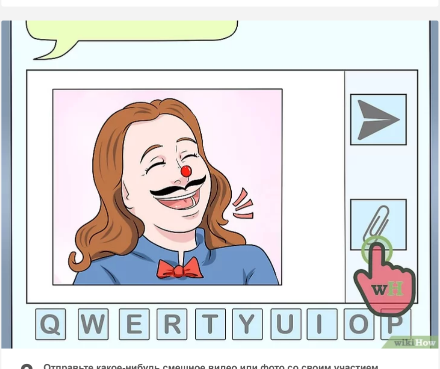


1 Отправьте человеку хорошую шутку. Если у вас есть в запасе шутка, которая вас еще никогда не подводила, попробуйте отправить ее. Если вы не знаете, что написать, поищите смешные шутки в интернете по ключевым словам: "смешные шутки", "юмор в смс". Просмотрите результаты и найдите что-нибудь подходящее.
- Попробуйте найти шутки на любимые темы того, кому пытаетесь поднять настроение (например, связанные с животными или кино). Можно попробовать поискать шутки, согласно предпочтениям вашего друга (например, каламбуры).
- Если ваш друг действительно любит черный юмор, задайте поиск по ключевой фразе "черный юмор". Результаты поиска выдадут множество сайтов, на которых можно будет выбрать что-то подходящее.[1]
- Старайтесь держаться подальше от всего неоднозначного и неприемлемого.

РЕКЛАМА

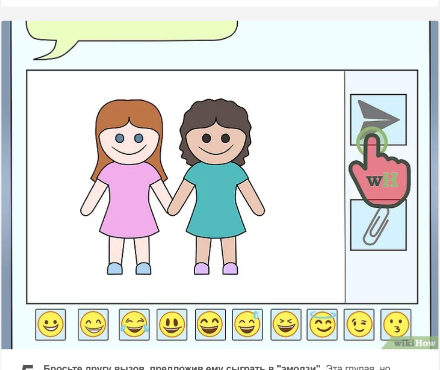


2 Отправьте другу забавный мем. Здесь нет ограничений! Можно поискать в интернете что-то более общее, например: "Мемы, чтобы рассмешить друга". Затем просто листайте результаты и выбирайте! Если вы знаете, что человек любит мемы на какую-то определенную тематику, попробуйте задать поиск по другим ключевым словам.[2]
- Например, если вы знаете, что ваш друг большой фанат "Игры престолов", поищите в Google Изображениях мемы, связанные с этой темой, которые точно рассмешат вашего друга.
- Можно воспользоваться генератором мемов онлайн, например, Рисовач, чтобы создать что-то совершенно новое и уникальное.[3]
- Можно также создать мем самостоятельно и отправить его другу.

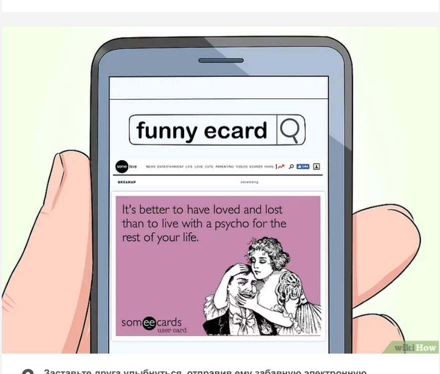


3 Отправьте какое-нибудь смешное видео или фото со своим участием. Прикрепите к своей фотографии смешной стикер или сделайте забавное лицо; можно даже снять короткое видео о себе, где вы говорите что-то смешное (можно сделать надпись на фотографии). Если хотите что-то более оригинальное, попробуйте фильтры Snapchat. Можно также найти бесплатные приложения для редактирования изображений (например, Make Me Bald и LOL Booth FX), с помощью которых можно создать классные фото.
- Попробуйте одно из приложений, в котором можно сделать себя одним из "эмодзи", а затем напишите другу, отправив ему несколько таких "эмодзи".[4]

4 Найдите или создайте GIF- файл, чтобы наверняка поразить своего друга! В интернете можно найти много смешных "гифок". Попробуйте найти библиотеку (хранилище) GIF и подберите там один из файлов, который будет напоминать вашего друга в какой-то ситуации. Можно найти GIF с участием ваших любимых персонажей из фильмов и сериалов.
- Одно из лучших хранилищ "гифок" — GIPHY. Установите себе на телефон приложение, скачайте понравившуюся "гифку" и прикрепите ее к текстовому сообщению. Если вы не хотите загружать приложение, можно зайти на удобную версию мобильного сайта.[5]
- Можно сделать свою собственную "гифку". В GIFHY есть такая функция, но можно попробовать и другое приложение для создания своей "гифки".[6]



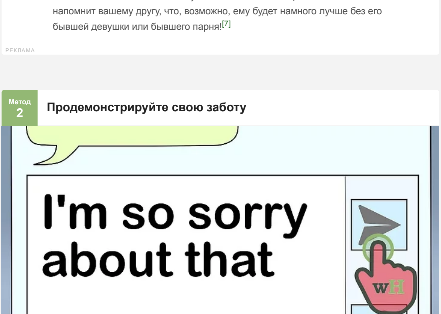
5 Бросьте другу вызов, предложив ему сыграть в "эмодзи". Эта глупая, но смешная смс-игра поможет отвлечься и весело провести время! Просто напишите другу, что в течение следующих 20 минут вы будете общаться с ним с помощью "эмодзи". Попросите его отвечать вам так же. Сможете ли вы расшифровать сообщения друг друга? Попробуйте рассмешить друга забавной комбинацией смайликов.
- Можно начать разговор обычным смайликом или эмодзи, где изображены два друга. Теперь дайте волю воображению!



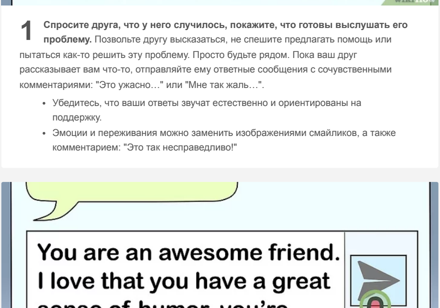
6 Заставьте друга улыбнуться, отправив ему забавную электронную открытку. Есть разные сайты, предлагающие готовые открытки, которые можно отправлять через сообщения. Такие сайты можно легко найти в интернете, а также можно подобрать открытку, которая подойдет к вашей ситуации. Например, на сайте cards.artd.ru можно найти открытки на различные темы.
- Например, в одной забавной открытке написано: "Лучше любить и потерять, чем жить с психом всю оставшуюся жизнь". Такая открытка обязательно напомнит вашему другу, что, возможно, ему будет намного лучше без его бывшей девушки или бывшего парня![7]

РЕКЛАМА

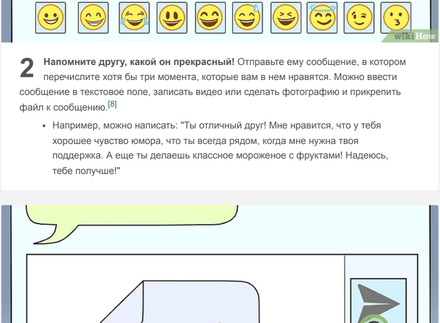
Метод 2 Продемонстрируйте свою заботу



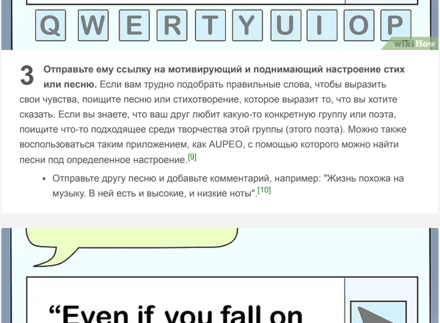
1 Спросите друга, что у него случилось, покажите, что готовы выслушать его проблему. Позвольте другу высказаться, не спешите предлагать помощь или пытаться как-то решить эту проблему. Просто будьте рядом. Пока ваш друг рассказывает вам что-то, отправляйте ему ответные сообщения с сочувственными комментариями: "Это ужасно…" или "Мне так жаль…".
- Убедитесь, что ваши ответы звучат естественно и ориентированы на поддержку.
- Эмоции и переживания можно заменить изображениями смайликов, а также комментарием: "Это так несправедливо!"



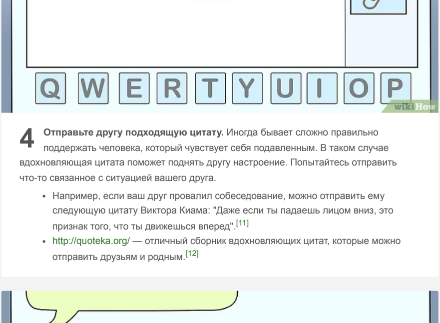
2 Напомните другу, какой он прекрасный! Отправьте ему сообщение, в котором перечислите хотя бы три момента, которые вам в нем нравятся. Можно ввести сообщение в текстовое поле, записать видео или сделать фотографию и прикрепить файл к сообщению.[8]
- Например, можно написать: "Ты отличный друг! Мне нравится, что у тебя хорошее чувство юмора, что ты всегда рядом, когда мне нужна твоя поддержка. А еще ты делаешь классное мороженое с фруктами! Надеюсь, тебе полегче!"



3 Отправьте ему ссылку на мотивирующий и поднимающий настроение стих или песню. Если вам трудно подобрать правильные слова, чтобы выразить свои чувства, поищите песню или стихотворение, которое выразит то, что вы хотите сказать. Если вы знаете, что ваш друг любит какую-то конкретную группу или поэта, поищите что-то подходящее среди творчества этой группы (этого поэта). Можно также воспользоваться таким приложением, как AUPEO, с помощью которого можно найти песни под определенное настроение.[9]
- Отправьте другу песню и добавьте комментарий, например: "Жизнь похожа на музыку. В ней есть и высокие, и низкие ноты".[10]



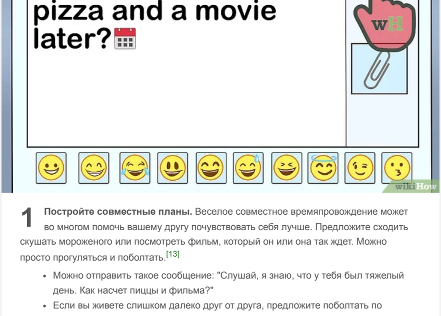
4 Отправьте другу подходящую цитату. Иногда бывает сложно правильно поддержать человека, который чувствует себя подавленным. В таком случае вдохновляющая цитата поможет поднять другу настроение. Попытайтесь отправить что-то связанное с ситуацией вашего друга.
- Например, если ваш друг провалил собеседование, можно отправить ему следующую цитату Виктора Киама: "Даже если ты падаешь лицом вниз, это признак того, что ты движешься вперед".[11]
- http://quoteka.org/ — отличный сборник вдохновляющих цитат, которые можно отправить друзьям и родным.[12]



5 Закончите милым, эмоциональным или просто оригинальным прощанием. Вместо обычного "пока" в конце разговора можно сказать что-то игривое и забавное, например: "Надеюсь, твои сны будут намного лучше, чем твой день" или "Хорошего тебе вечера, уже жду нашего следующего разговора!" Такое развернутое и эмоциональное прощание точно заставит вашего друга улыбнуться.

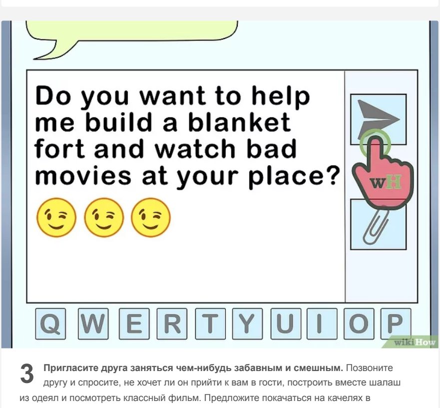
Метод 3 Действуйте

1 Постройте совместные планы. Веселое совместное времяпровождение может во многом помочь вашему другу почувствовать себя лучше. Предложите сходить скушать мороженого или посмотреть фильм, который он или она так ждет. Можно просто прогуляться и поболтать.[13]
- Можно отправить такое сообщение: "Слушай, я знаю, что у тебя был тяжелый день. Как насчет пиццы и фильма?"
- Если вы живете слишком далеко друг от друга, предложите поболтать по телефону или видеочату.



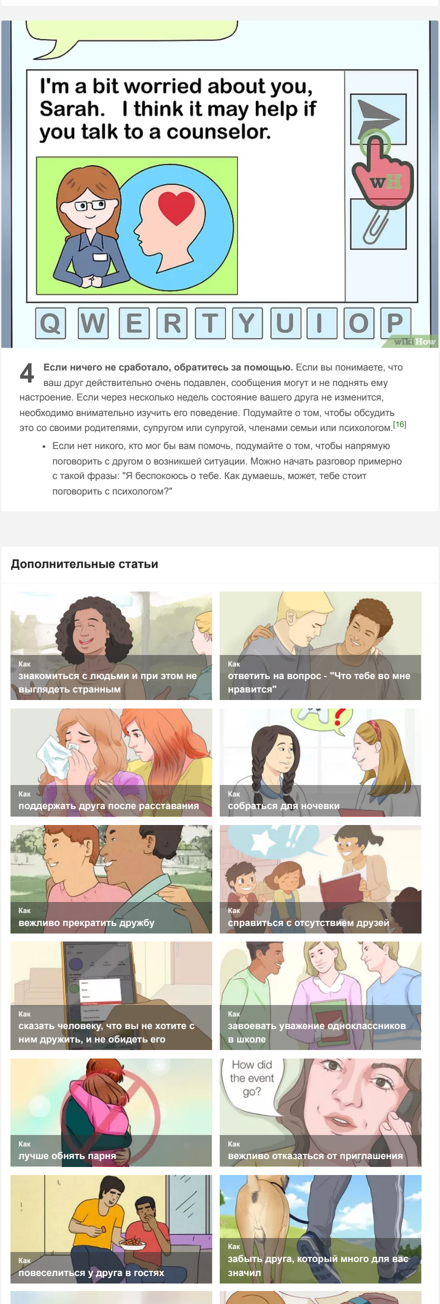
2 Предложите другу свою помощь. Напишите ему или ей, спросите, есть ли у него какие-то просьбы или задания, с которыми вы можете ему помочь. Возможно, вы могли бы помочь другу с домашним заданием или вместе подготовиться к предстоящему тесту по истории. Предлагая другу свою помощь и время, вы показываете, что вам не все равно, к тому же у вас будет шанс поднять настроение другу при личной встрече.[14]
- Если вы живете далеко друг от друга, спросите друга, чем вы можете помочь ему на расстоянии.

3 Пригласите друга заняться чем-нибудь забавным и смешным. Позвоните другу и спросите, не хочет ли он прийти к вам в гости, построить вместе шалаш из одеял и посмотреть классный фильм. Предложите покачаться на качелях в ближайшем парке. Можно просто пошалить, как в детстве. Придумайте что-то неожиданное и смешное, чтобы вызвать у друга улыбку.[15]
- Можно бросить другу вызов и предложить поучаствовать в "лапшовой битве" или устроить свою "битву" за дворниками.
- Если вы живете далеко друг от друга, можно предложить что-то глупое, вроде игры "гляделки" через видеочат.



4 Если ничего не сработало, обратитесь за помощью. Если вы понимаете, что ваш друг действительно очень подавлен, сообщения могут и не поднять ему настроение. Если через несколько недель состояние вашего друга не изменится, необходимо внимательно изучить его поведение. Подумайте о том, чтобы обсудить это со своими родителями, супругом или супругой, членами семьи или психологом.[16]
- Если нет никого, кто мог бы вам помочь, подумайте о том, чтобы напрямую поговорить с другом в подобной ситуации. Можно начать разговор примерно с такой фразы: "Я беспокоюсь о тебе. Как думаешь, может, тебе стоит поговорить с психологом?"

Дополнительные статьи


Как знакомиться с людьми и при этом не выглядеть странным
Как ответить на вопрос - "Что тебе во мне нравится"
Как поддержать друга после расставания
Как собраться для ночевки
Как вежливо прекратить дружбу
Как справиться с отсутствием друзей
Как сказать человеку, что вы не хотите с ним дружить, и не обидеть его
Как завоевать уважение одноклассников в школе
Как лучше обнять парня
Как вежливо отказаться от приглашения
Как повеселиться у друга в гостях
Как забыть друга, который много для вас значил
Как понять, что друг настоящий
Как понять, что подруга вам завидует

Источники

1. ↑ https://www.livin3.com/100-bad-dad-jokes-that-will-make-you-laugh-or-cringe
2. ↑ http://www.lifehack.org/articles/communication/25-simple-and-creative-ways-cheer-someone.html
3. ↑ https://imgflip.com/memegenerator/Laughing-Goat
4. ↑ http://www.brit.co/bitmoji-personalized-emoji/
5. ↑ https://giphy.com/posts/how-to-text-a-giphy-gif
6. ↑ https://gizmodo.com/5941436/how-to-make-a-gif-in-five-easy-steps
7. ↑ https://www.someecards.com/ecards/breakup/
8. ↑ http://www.empowher.com/groups/relationship-advices/posts/text-messages-send-cheer-someone
9. ↑ https://tinybuddha.com/blog/how-to-help-a-friend-through-grief/

Еще источники

Об этой статье

Соавтор(ы):
Supatra Tovar, PsyD, RD
Лицензированный клинический психолог (PSY #31949), зарегистрированный диетолог и специалист по фитнесу

Соавтор(ы): Supatra Tovar, PsyD, RD. Доктор Супатра Товар — лицензированный клинический психолог (PSY #31949), зарегистрированный диетолог, специалист по фитнесу и владелец клиники Dr. Supatra Tovar and Associates. Занимается просвещением в области здоровья, психологией, диетологией, практикует холистический подход к лечению. Имеет более 25 лет опыта в сфере клинической психотерапии. Объединяет свои знания психологии, диетологии и фитнеса, чтобы помочь людям, борющимся с депрессией, набором веса, расстройствами пищевого поведения, трудностями перехода от одной жизненной фазы к другой и проблемами в отношениях. Получила степень бакалавра по биологии окружающей среды в Университете Колорадо в Боулдере, магистратуру по диетологии в Университете штата Калифорния в Лос-Анджелесе и степень PsyD по клинической психологии в Международном университете Аллиант в Лос-Анджелесе. Количество просмотров этой статьи: 235 869.

Категории: Дружба

На других языках:

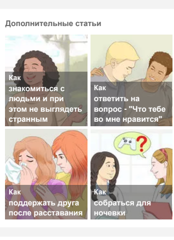
English: Make Someone Feel Better Via Text Message
Italiano: Far Sentire Meglio Qualcuno con un Messaggio di Testo
Español: hacer sentir mejor a alguien por mensajes de texto
Português: Fazer Alguém se Sentir Melhor por Mensagem de Texto
Deutsch: Jemanden mit Textnachrichten ermutigen
Français: réconforter quelqu'un par sms
Bahasa Indonesia: Memperbaiki Suasana Hati Seseorang lewat Pesan Singkat
Nederlands: Iemand opbeuren met een sms'je
中文: 发短信或微信安慰别人
العربية: مساعدة شخص يشعر بتحسن من خلال الرسائل النصية
한국어: 문자 메시지로 위로하는 방법
हिन्दी: टेक्स्ट मैसेज से किसी को बेहतर महसूस कराएँ
Tiếng Việt: An ủi người khác qua tin nhắn
Türkçe: Birinin Mesaj Yoluyla Daha İyi Hissetmesi Nasıl Sağlanır
日本語: 携帯メールで人を元気づける

Печать

Эту страницу просматривали 235 869 раз.

Была ли эта статья полезной?
Да | Нет

РЕКЛАМА

Дополнительные статьи

Как знакомиться с людьми и при этом не выглядеть странным
Как ответить на вопрос - "Что тебе во мне нравится"
Как поддержать друга после расставания
Как собраться для ночевки

Подпишитесь на нас
GET IT ON Google Play | Download on the App Store

Поделиться
Enregistrer